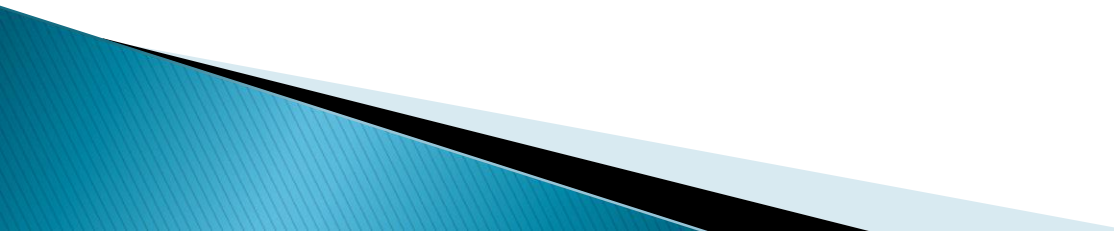
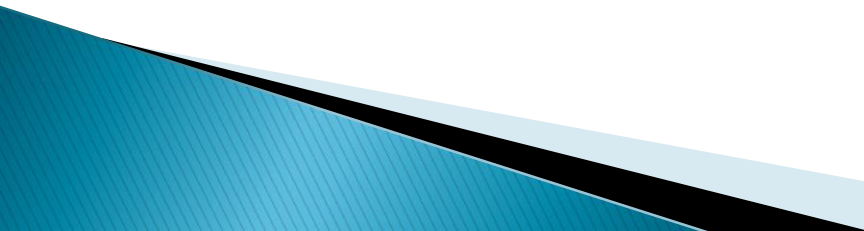


Nutritia in cadrul sanatatii publice- recomandari generale

RELAȚIA REGIMURI ALIMENTARE - BOLI CRONICE NETRANSMISIBILE

- ▶ **Studii populaționale au demonstrat legătura dintre obiceiurile alimentare, morbiditate și mortalitate.**
- ▶ **Alimentația nesănătoasă generează obezitate la copii, în creștere alarmantă în Europa și întreaga lume, cu consecințe importante asupra sănătății fizice și mentale a copiilor și un risc semnificativ de multiplicare a bolilor cronice la copii și adulți.**

- ▶ **Alimentația nesănătoasă combinată cu inactivitatea fizică crește semnificativ riscul de boli cronice netransmisibile la adulți:**
 - ❖ **în special boli cardiovasculare (BCV),**
 - ❖ **cancer,**
 - ❖ **hipertensiune arterială (HTA),**
 - ❖ **obezitate**
 - ❖ **diabet zaharat de tip 2 (DZ2).**
- 

- ▶ **Aportul crescut de sare se asociază cu un risc crescut de boli precum HTA și BCV și mortalitate în exces - de toate cauzele și mai ales prin boală coronariană ischemică (BCI) și alte BCV.**
 - ▶ **Dietele bogate în carne roșie/procesată, cartofi prajiți și surse de zahăr sunt asociate cu risc mai mare de cancer.**
 - ▶ **Alimentația sănătoasă se asociază cu efecte pozitive asupra sănătății.**
 - ▶ **Consumul de cereale integrale este invers asociat cu mortalitatea generală și incidența BCI.**
 - ▶ **Consumul zilnic de legume galbene și verzi și de fructe se asociază cu risc scăzut de accident vascular cerebral (AVC), atât ischemic cât și hemoragic, precum și cu mortalitatea prin AVC la ambele sexe.**
 - ▶ **Obiceiul de a consuma fibre, din cereale și fructe, este invers asociat cu riscul de BCI.**
- 

DOVEZI PRIVIND EFICACITATEA REDUCERII RISCULUI

- ▶ Există dovezi importante că alimentația sănătoasă are rol în creșterea și dezvoltarea sănătoasă la copii și joacă un rol important în prevenirea a numeroase boli cronice netransmisibile, în special a celor care contribuie major la povara îmbolnăvirilor:
- ❖ BCV,
- ❖ obezitate,
- ❖ diabet,
- ❖ cancer,
- ❖ boli neuropsihice.

BOALA CARDIOVASCULARĂ, DIABETUL, OBEZITATEA

- ▶ Un consum crescut de legume, fructe, cereale integrale, lactate semidegresate și pește, un consum regulat de nuci și mazăre/fasole boabe și un consum redus de carne roșie și procesată, cereale rafinate, alimente și băuturi îndulcite cu zahăr și îndulcitori calorici se asociază cu un risc scăzut de BCV, diabet și obezitate.
- ▶ Regimurile alimentare sărace în grăsimi saturate, colesterol, sare și bogate în fibre, potasiu și grăsimi nesaturate sunt benefice pentru reducerea riscului de BCV.
- ▶ Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) și dieta mediteraneeană au beneficii suplimentare asupra nivelului tensiunii arteriale.

- ▶ **Un patern alimentar bazat pe legume, fructe și nuci, conținând lactate semidegresate și pește, cu limitarea sării, grăsimilor saturate, cerealelor rafinate și alimentelor și băuturilor îndulcite, sărac în carne roșie și procesată se asociază cu reducerea indicelui de masă corporală (IMC), a circumferinței abdominale sau a procentului de grăsime corporală și reduce riscul de obezitate.**
- ▶ **Dovezile substanțiale existente recomandă o alimentație sănătoasă ca fiind piatra de temelie a prevenției bolilor cardio-vasculare (BCV).**

CANCERUL

- ▶ **Strategii pentru adoptarea unei alimentații sănătoase, respectiv a unui program de mișcare adecvată având ca efect menținerea unei greutate corporale sănătoase, ar reduce semnificativ riscul de apariție a cancerului.**
- ▶ **Regimurile alimentare bogate în legume, fructe, cereale integrale, carne slabă/pește și lactate cu conținut redus de grăsimi, moderate în alcool și sărace în carne roșie/ carne procesată, grăsimi saturate și băuturi îndulcite, se asociază cu un risc mai scăzut de cancer colorectal.**

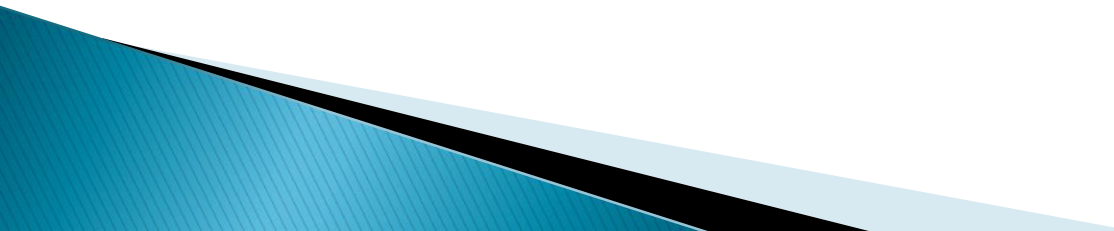
- ▶ **Regimurile alimentare bogate în legume, fructe și cereale integrale, și sărace în produse animale și carbohidrați rafinați sunt asociate cu risc redus de cancer de sân pre- sau post-menopauzal.**
- ▶ **Regimurile dietetice conținând mai multe legume, fructe, pește, cereale, boabe și carne slabă versus carne grasă și lactate degresate versus lactate integrale, se asociază cu un risc mai mic de cancer pulmonar.**

BOLILE NEUROPSIHICE

- ▶ **Alimentația bazată pe legume, fructe, pește, boabe și nuci, similară celei care reduce riscul bolilor cronice enumerate anterior, contribuie și la menținerea sănătății neurocognitive.**
- ▶ **La adulți, acest regim este asociat cu risc redus de tulburări cognitive legate de vârstă, demență sau Alzheimer.**
- ▶ **Aceeași dietă bazată pe pește, legume, fructe, nuci și boabe este asociată cu reducerea riscului de depresie la bărbați și la femeile care nu sunt în perioada perinatală.**

EVALUAREA COMPORTAMENTULUI ALIMENTAR ÎN CABINETUL DE MEDICINA FAMILIEI

- ▶ **Modificarea comportamentului alimentar ajută la prevenirea și tratarea unei diversități de boli și condiții cronice, iar consilierea nutrițională poate reduce costurile tratamentului.**
- ▶ **Eficacitatea consilierii nutriționale în schimbarea obiceiurilor alimentare a fost demonstrată de numeroase studii.**
- ▶ **Intervenția pentru o alimentație sănătoasă presupune: evaluarea comportamentului alimentar pe baza căreia personalul medical oferă feedback și recomandări țintite pentru optimizarea alimentației.**
- ▶ **Evaluarea comportamentului alimentar se face prin metode:**
 - ☐ **informale (întrebări punctuale/pacientul descrie ce mănâncă de obicei la mese sau gustări) sau**
 - ☐ **formale (chestionare special elaborate).**

- ▶ **Cele mai comune metode de evaluare, cu avantajele și dezavantajele lor, includ:**
 - **Instrumentele scurte de evaluare a comportamentului alimentar sunt la fel de valide și de încredere ca și cele mai lungi și exhaustive.**
 - **În medicina familiei sunt recomandate instrumente ușor de completat de către pacient, (preferabil fără să fie asistat) și ușor de interpretat; care să abordeze aspecte ale nutriției care sunt priorități naționale, să aibă costuri reduse și să ofere feedback.**
- 

RECOMANDĂRI PENTRU GRUPURI SPECIFICE

Vegetarieni și vegani

Se recomandă o varietate de alimente vegetale care să asigure aportul necesar de nutrienți (aminoacizi, fier și zinc).

În cazul unei diete vegane (care exclude orice produs de origine animală), se recomandă ca aceasta să includă fasole și mazăre, tofu, nuci/semințe, cereale integrale și legume verzi, ca surse de proteine, fier și zinc necesare.

Se recomandă includerea la mese a legumelor și fructelor bogate în vitamina C pentru a crește biodisponibilitatea fierului din sursele vegetale.

Poate fi necesară suplimentarea cu vitaminei B12 a cărei sursă sunt doar produsele animale.



Vârstnici

Recomandări alimentare și de stil de viață adecvat, cu accent pe alimentele bogate în nutrienți, date fiind necesitățile energetice reduse (în timp ce necesarul de minerale și vitamine rămâne constant sau crește).

Se recomandă consumul de alimente îmbogățite cu vitamina B12 precum și cu vitamina D (necesarul crește la 800 ui/zi peste vârsta de 70 de ani).

Vârstnicii sunt vulnerabili la deshidratare, de aceea se recomandă să consume lichide conform recomandărilor.

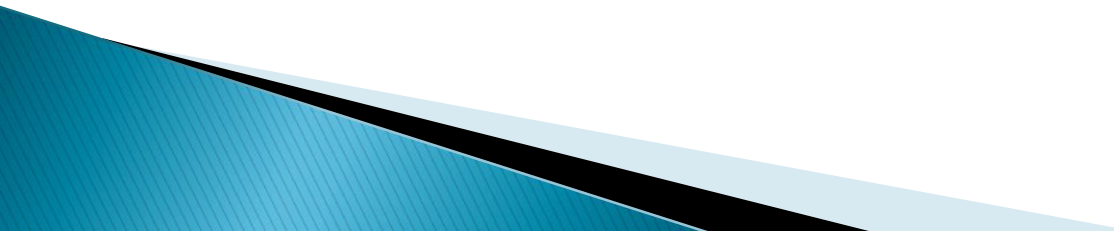


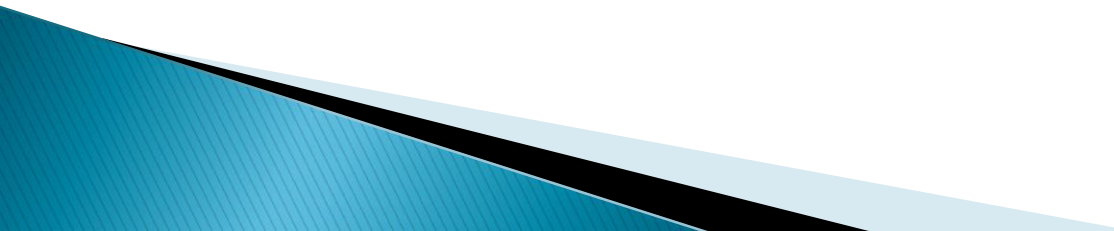
Obezi, supraponderali

- ▶ **Adulții supraponderali vor tinde să scadă în greutate dacă respectă recomandările ghidului de nutriție, consumând porțiile recomandate din cele 5 grupe alimentare, adecvate pentru vârsta, sex și nivelul de activitate fizică.**
- ▶ **Acest lucru se întâmplă deoarece nevoile lor energetice sunt mai mari decât ale persoanelor cu greutate normală, iar porțiile recomandate de ghid sunt bazate pe nevoile celor cu greutate normală și activi fizic.**

Copii

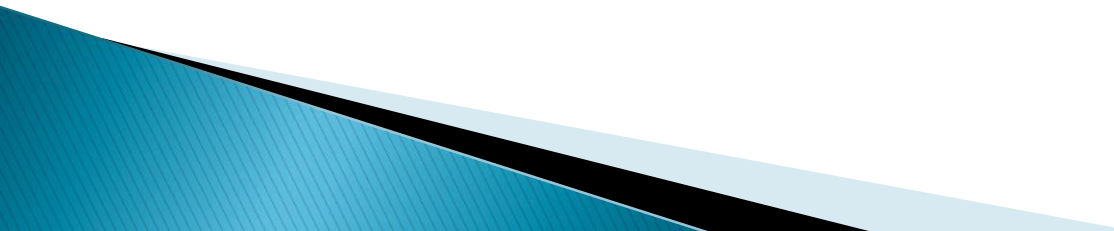
- ▶ O alimentație de bună calitate, bogată în nutrienți, suficientă dar nu excesivă în calorii și activitatea fizică regulată sunt esențiale pentru sănătatea, creșterea și dezvoltarea optimă a copiilor.
- ▶ Dovezi științifice arată că este important ca alimentația optimă să înceapă încă din perioada fetală, copilărie și adolescență, acest lucru având o influență substanțială cu vârsta, asupra riscului de boli cronice.

- ▶ **Obiceiurile alimentare formate în copilărie sunt adesea păstrate și la maturitate.**
 - ▶ **De exemplu, cei care, în copilărie au consumat regulat fructe și legume sau lapte, le vor consuma, cu mare probabilitate și ca adulți.**
 - ▶ **Copilăria este perioada învățării.**
 - ▶ **Copiii care cresc în familii ce obișnuiesc să consume o varietate de alimente nutritive din cele 5 grupe alimentare sănătoase vor face, cu mare probabilitate, propriile alegeri sănătoase pe măsură ce cresc.**
- 

- ▶ **Pentru o alimentație sănătoasă a copiilor, familia trebuie învățată:**
 - ❖ să aleagă pentru mesele de fiecare zi (de acasă și gustarea de la școală) alimente din cele 5 grupe alimentare sănătoase;
 - ❖ să ofere doar ocazional alimentele ce pot fi consumate cu restricție;
 - ❖ să ofere o varietate de legume și fructe, de diverse feluri și culori, în special dintre cele de sezon;
 - ❖ să folosească lapte, iaurt și brânză (la copiii în vârstă de peste 2 ani);
 - ❖ să consume pâine și cereale în special dintre cele integrale;
 - ❖ să consume un mic-dejun sănătos în fiecare zi;
 - ❖ să bea apă și nu sucuri îndulcite, sucuri de fructe, băuturi energizante etc.
- 

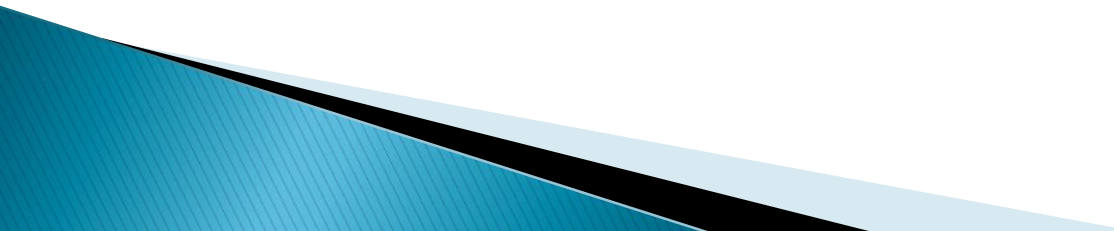
Strategii pentru comportament alimentar sănătos

- părinții, nu copiii, aleg momentul mesei;
- ❖ alege mărimea porției în funcție de vârsta și înălțimea copilului;
- ❖ limitează gustările între mese în perioadele de inactivitate sau de plictiseală și mai ales restricționează folosirea băuturilor îndulcite ca gustări;
- ❖ limitează comportamentul sedentar, limitează la maxim 1-2 ore pe zi timpul petrecut în fața ecranului;
- ❖ oferă context social pentru comportamentul alimentar: mese în familie, pentru a promova interacțiunea socială și rolul modelului în comportamentul legat de alimentație (“să faci cum fac eu” în loc de “să faci cum spun eu”)

- ❖ **consumă un mic-dejun sănătos în fiecare zi**
 - ❖ **educă copilul despre alimente (cum cresc, de unde provin) și nutriție: la piață, în timpul gătitului, etc;**
 - ❖ **corectează informațiile incorecte din media sau alte influențe;**
 - ❖ **implică copiii în prepararea alimentelor și băuturilor sănătoase;**
 - ❖ **închide TV și PC în timpul mesei - masa trebuie să devină timp petrecut în familie;**
 - ❖ **nu folosi alimentele ca mijloace coercitive, dar nici ca recompense sau consolare;**
 - ❖ **nu insista și nu forța copilul să termine mâncarea din farfurie;**
 - ❖ **învață copiii prin exemplul personal să-și spele mâinile înainte de a mânca sau de a găti;**
- 

Femei însărcinate sau care alăptează

- ▶ Gravida necesită mai multe calorii în trimestrul al treilea de sarcină.
- ▶ Acestea sunt cel mai bine obținute prin includerea a 1-2 porții în plus pe zi de fructe și legume sau de lactate sau pâine, cartofi și cereale.
- ▶ De exemplu: gustare dintr-un fruct și un iaurt sau o felie în plus de pâine la micul dejun și un pahar în plus de lapte la cină.

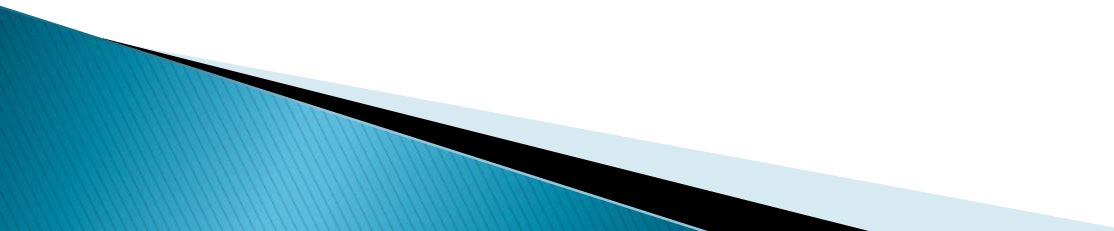
- ▶ **Alimentația gravidei și femeii care alăptează trebuie să conțină alimente bogate în fier, atât fier înalt absorbabil, din surse precum carnea și peștele, cât și fier non-hem, din cereale integrale, fasole și mazăre gătite, legume cu frunze verzi, ouă.**
 - ▶ **Absorbția fierului poate fi sporită prin adăugarea de alimente bogate în vitamina C (tomate, fructe, suc de portocale).**
 - ▶ **Alimentele bogate în folați sunt indicate pe perioada sarcinii, mai ales la femeile care nu iau suplimente de acid folic: sparanghel, brocoli, varză de Bruxel, varză, conopidă, spanac, mazăre, portocale.**
- 

- ▶ **Peștele și fructele de mare au importanță particulară în perioada creșterii și dezvoltării fetale, precum și în diferite etape ale copilăriei.**
- ▶ **Peștele gras, precum somonul, sardinele, heringul și macroul, furnizează acizi grași cu omega-3, importanți în timpul sarcinii pentru dezvoltarea ochilor și creierului la copil.**
- ▶ **Dovezi moderate asociază consumul a minim 200g de pește și fructe de mare săptămânal de către gravidă sau femeia care alăptează, cu îmbunătățirea unor aspecte legate de sănătatea sugarului precum dezvoltarea vizuală și cognitivă.**
- ▶ **Se recomandă ca femeile gravide și cele care alăptează să consume cel puțin 2 porții (200 - 240g) de pește sau fructe de mare pe săptămână - pește gras, dacă este posibil dintre speciile cu conținut scăzut în mercur**

- ▶ Femeile însărcinate sau cele care alăptează nu trebuie să consume specii de pește cu conținut crescut de mercur precum: rechin, pește spadă, calcan și macrou regal.
- ▶ Pot fi consumate toate speciile de ton, dar nu mai mult de 2 porții-standard pe săptămână, iar tonul alb trebuie limitat la o porție/săpt.
- ▶ Se recomandă creșterea consumului de lichide pe perioada sarcinii (consum recomandat 3 litri) precum și la femeia care alăptează (recomandat 3,8 litri).
- ▶ Consumul crescut de cafea în sarcină este asociat cu risc ușor crescut de avort, greutate mică la naștere și “mic pentru vârsta gestațională” - “small for gestational age” (SGA).

- ▶ Se recomandă limitarea consumului de cafeină în sarcină ca măsură de precauție (maxim 200 mg cafeină/zi, aproximativ 2 cești de cafea/zi).
- ▶ Nicio cantitate de alcool nu este sigură în sarcină, de aceea se recomandă ca gravidele să evite orice băutură alcoolică.
- ▶ Pe parcursul sarcinii, prepararea adecvată a alimentelor și manipularea acestora în condiții de igienă sunt esențiale pentru prevenirea eventualelor îmbolnăviri legate de contaminarea alimentelor cu bacterii (*Listeria* și *Salmonella*) sau paraziți (*Toxoplasmoza*), care ar putea fi foarte dăunatori pentru produsul de concepție (toxiinfecții alimentare).

Pentru evitarea toxiinfecțiilor alimentare se recomandă ca gravidele

- ▶ - să evite laptele nepasteurizat precum și brânza sau iaurtul din lapte nepasteurizat;
 - ▶ - să evite brânzeturile cu mușci;
 - ▶ - să evite produsele din carne și salatele gata asezonate mai ales cu maioneză sau produse lactate;
 - ▶ - să evite peștele afumat, carnea și mezelurile afumate, preparatele gata de consumat;
- 

- ▶ - să spele foarte bine toate ingredientele crude, precum fructele și legumele, înainte de a le consuma;
 - ▶ - să depoziteze carnea crudă separat de cea gătită, și să folosească cuțite, tocătoare și alte ustensile de bucătărie diferite pentru prepararea cărnii crude pentru a evita contaminarea;
 - ▶ - să fiarbă/ gătească foarte bine mâncarea;
- 